



FachFrauenNetzwerk e.V.

c/o Marlies Stange

Alsfelder Straße 7

64289 Darmstadt

Tel.: 06151 – 971 42 33

Fax: 06151 - 319453

info@FachFrauenNetzwerk.de

www.FachFrauenNetzwerk.de

Darmstadt, den 17.11.2016

## Pressemitteilung vom FachFrauenNetzwerk e.V.

### Eutonie - Was haben Kastanien mit Kieferknirschen zu tun?

#### Vortrag beim FachFrauenNetzwerk e.V.

Die Eutonie wurde in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts von der Rhythmikpädagogin und Bewegungstherapeutin Gerda Alexander entwickelt. Die eutonischen Übungen, in denen unterschiedliche Materialien zum Einsatz kommen (Kastanien, Bambus, Filzkugeln, Eutonieh Holz) verändern den Tonus von Muskel und Bindegewebe und wirken somit auch auf unsere Haltung und Psyche. In dem Vortrag beim FachFrauenNetzwerk e.V. geht es nicht nur um Theorie, sondern auch um das eigene Erleben der Eutonie in unterschiedlichen Körperbereichen. Interessierte Frauen sind am **Mittwoch, den 23. November 2016 um 19.30 Uhr**, herzlich eingeladen **im Gasthaus zum Lamm – Hotel Hax, Groß-Umstadt**.

Zu jeder Zeit anwesend sein - das klingt nach Stress. Wenn die Eutonie von der Unerlässlichkeit spricht, sich stets über Umweltreize und die Reaktionen unseres Körpers bewusst zu sein, ist das alles andere als Stress. Im Gegenteil: Wir spüren, wie gut dem Körper diese Aufmerksamkeit nach allen Seiten tut, was in der Eutonie als „Präsenz“ bezeichnet wird. Durch diese Haltung ist es möglich, Reize von außen und die damit zusammenhängenden Folgen – zum Beispiel schnellere Atmung oder verspannte Haltung wie z.B. beim Kieferknirschen – bewusst wahrzunehmen. Durch Präsenz geschieht aber noch mehr: Die bewusste Hinwendung zu dem, was an, mit und in unserem Körper passiert, verstärkt die Wirkung des Reizes.

Es referiert Birgit Léona Krengel, Eutonitherapeutin BFP®, Tänzerin und Choreografin aus Darmstadt.

Der Vortrag ist für Mitglieder kostenfrei. Von Nichtmitgliedern wird eine Gebühr von 10,00 Euro erhoben, die der Vereinsarbeit zugute kommt. Um verbindliche Anmeldung unter [info@fachfrauennetzwerk.de](mailto:info@fachfrauennetzwerk.de) wird gebeten. Nähere Informationen unter: [www.fachfrauennetzwerk.de](http://www.fachfrauennetzwerk.de)

#### Ansprechpartnerin:

Marlies Stange

Alsfelder Straße 7

64289 Darmstadt

Tel.: 06151 – 971 42 33